

MENÚ VEGETARIÀ SETEMBRE 2026 ESCOLA CATALUNYA

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

SI DINEM

LLEGUMS O FÈCULES

PODEM SOPAR

VERDURES CUITES

HORTALISSES CRUES

SI DINEM

VERDURES

PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM

OUS

PODEM SOPAR

CARN O PEIX

SI DINEM

CARNS

PODEM SOPAR

OUS O PEIX

SI DINEM

PEIX

PODEM SOPAR

CARNS O OUS

SI DINEM

FRUITA

PODEM SOPAR LÀCTICS O

FRUITA

SI DINEM

LÀCTICS

PODEM SOPAR

FRUITA

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

Arròs amb tomàquet
Trita de pernil amb
amanida d'enciam,
cogombre i blat de moro
Fruita de temporada

Amanida d'espirlals
Mandonguilles vegetals
amb salsa de verdures
Fruita de temporada

Vichisoyse
Seitan al forn amb
amanida d'enciam,
tomàquet i pastanaga
logurt

FESTIU

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

Macarrons integrals
amb salsa de tomàquet
Fingers vegetals al forn
amb amanida d'enciam,
blat de moro i tomàquet
Fruita de temporada

**Amanida de cigrons amb
tomàquet, pastanaga i
olives**
Patates al forn amb salsa
Fruita de temporada

Crema de carbassó amb
formatge
Estofat de verdures amb
verdures
Fruita de temporada

Arròs al curry
Ous durs a la gallega amb
amanida d'enciam i
patanaga
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patates
Heura a la llimona
amanida d'enciam, blat de
moro i olives
logurt

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 24

DIA 25

Pèsols saltejats amb ceba i
pernil
Trita de patates amb
amanida, enciam, tomàquet i
blat de moro
Fruita de temporada

Arròs 3 delícies vegetarià
Daus de Tofu amb salsa
Teriyaki
Fruita de temporada

Fideua de verdures
Seitan al forn amb salsa de
carbassó
Fruita de temporada

Bròquil amb patates
Botifarra vegetal amb
samfaina
logurt

Empedrat de llenties
Pizza vegetal
Fruita de temporada

DIA 28

DIA 29

DIA 30

Amanida d'arròs amb
tomàquet, olives,
pastanaga i tonyina
Trita francesa amb
tempura de verdures
Fruita de temporada

Espaguettis integrals amb
tomàquet i alfàbrega
Croquetes d'espínacs al forn
amb amanida d'enciam,
cogombre i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patates
Falafel al forn amb ceba
caramel·litzada
logurt